Ce site utilise des cookies provenant de Google afin de fournir ses services, personnaliser les annonces et analyser le trafic. Les informations relatives à votre utilisation du site sont partagées avec Google. En acceptant ce site, vous acceptez l'utilisation des cookies.

EN SAVOIR PLUS OK !

Ronaldo tham dự Euro 2016 và các bài tập luyện thể hình của anh ấy

SHARE:

0

Thể Hình Nam => theh…
2,747 likes
Like Page Share

Nếu bài viết hay thì bạn hãy Like và Share nhé!

Like Share 0
G+1 1

Euro 2016 này sẽ có sự góp mặt của CR7. Chúng ta hãy khám phá những bài tập thể hình giúp anh có thể lực tốt nhất như thế nào nhé!

- Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua
- Lịch tập thể hình cho nam giảm cân tràn đầy năng lượng tại nhà
- Chế độ ăn siêu tiết kiệm giúp người tập thể hình tăng cơ hiệu quả

Nói đến Euro 2016 mà không nhắc đến anh thì quả là thiếu sót.

Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro mà chúng ta thường gọi anh là Cristiano Ronaldo hay cách gọi quen thuộc hơn với biệt danh nổi tiếnglà CR7.

CR7 sẵn sàng cho Euro 2016

Tìm hiểu về siêu cầu thủ này thì có quá nhiều điều để nói tới. Nếu các bạn muốn xem rõ hơn về nhân thân của anh thì tìm hiểu tại đây nhé : CR7

Nhưng các bạn có biết rằng để được như ngày hôm nay thì CR7 phải trải qua những tập luyện như thế nào không ? Rất rất nhiều thưa các bạn. Chúng ta cùng xem qua một số bài tập mà anh Bảy "trui rèn" nhé

Chương trình tập của CR7:

Chương trình tập này nhấn mạnh vào năng lượng, bùng nổ và tốc độ. Sử dụng nó để cải thiện cơ thể, hay kết hợp với tập luyện linh hoạt, tập chân căng duỗi cơ để kỹ thuật bóng đá của bạn được cải thiện.

Mỗi kỹ thuật trên sân bóng đòi hỏi kỹ năng khác nhau, nhưng chúng đều cần sức mạnh cơ thể. Bạn muốn biết Ronaldo rèn luyện thể lực ra sao, hãy đọc tiếp phía dưới.

Thân hình rắn chắc của CR7

Ngày 1: Lặp lại 3 chu kỳ (các bài dưới)

Bài tập	Số lần
Barbell Squat – Squat gánh tạ đòn Barbell	8 lần
Box Jump – Bài tập nhảy lên bục gỗ	10 lần
Broad Jump – Bài tập nhảy xa	8 lần
Jumping Lunge – Nhảy tấn trước	8 lần mỗi chân
Lateral Bound – Nhảy bật hai bên	10 lần

Ngày 2: Nghỉ

Ngày 3: Lặp lại 3 chu kỳ

Bài tập	Lần
Burpee Pullup	10-15 lần
Bench Dip – Bài tập nhún ghế	20 lần
Push Up – Hít đất	20-30 lần
Medicine Ball Sit up Throw – Ngồi ném bóng luân phiên	15 lần
Push Press – Bài tập đẩy ép	10 lần

Ngày 4: Đùi trước / Cardio

Bài tập	Lần
Power Clean – Bài tập Power Clean	5 hiệp 1 hiệp 5 lần
Chạy nước rút	8 hiệp, 200 mét / hiệp

Ngày 5: Độ vững / thân

Bài tập	Lần
One Arm Side Deadlift – Tập Deadlift một bên	3 hiệp 1 hiệp 5 lần mỗi bên

Dumbell Single Leg Stiff leg Deadlift – Tập Deadlift với tạ đôi một chân đưa ra sau	2 hiệp 1 hiệp 10 reps lần mỗi bên
Knee Tuck Jump – Nhảy cao rút gối	3 hiệp 1 hiệp 10-12 lần
Overhead Slam – Đập bóng qua đầu	3 hiệp 1 hiệp 10-12 lần
One Leg Barbell Squat	2 hiệp 1 hiệp 5 lần mỗi bên
Hanging Leg Raise – đu người nhấc gối	3 hiệp 1 hiệp 10-15 lần

Ngày 6: Nghỉ

Ngày 7: Cardio

Bài tập	Lần
Nhảy dây	10 hiệp, 1 phút tập, 1 phút nghỉ
Chạy nước rút dây kéo lại	10 hiệp, 50 mét 1 hiệp

Theo webthehinh.com – Cassie Smith

Like 47

NHÃN: HOT 32 Tin thể hình 98

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/06/ronaldo-tham-du-euro-2016-va-cac-bai-tap-luyen-cua-anh-ay.html

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Lịch tập thể hình cho nam giảm cân tràn đầy năng lượng tại nhà

COMMENTS

GOOGLE+ FACEBOOK: 0

1 commentaire

Google+

Ajouter un commentaire

Top des commentaires

Quân Lương via Google+ il y a 1 heure - Partagé en mode public

Ronaldo tham dự Euro 2016 và các bài tập luyện thể hình của anh ấy

Nói đến Euro 2016 mà không nhắc đến anh thì quả là thiếu sót. Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro mà chúng ta thường gọi anh là Cristiano Ronaldo hay cách gọi quen thuộc hơn với biệt danh nổi tiếng là CR7 . CR7 sẵn sàng cho Euro 2016 Tìm hiểu về siêu cầu t...

· Traduire

+1 · Répondre

KhoeDep Youtube Channel

KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

YouTube 1K

BÀI MỚI NHẤT

SẢN PHẨM KHUYÊN DÙNG

BÀI XEM NHIỀU

- Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình
- Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử
- 5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu
- 6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả
- Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

KhỏeĐẹp.vn

- 5 tư thế Yoga cho dân văn phòng xua tan mệt mỏi
  Không có gì ngạc nhiên khi ngồi tại bàn làm việc cả ngày mang đến những tác hại cho…
- 6 công thức làm mặt nạ bia trị mụn cho mọi loại da
  Mặt nạ bia trị mụn kết hợp giữa bia và các nguyên liệu tự nhiên khác tốt cho da…
- 4 loại mặt nạ mật ong tốt nhất, thích hợp với mọi loại da
  Mặt nạ mật ong giúp bạn trị mụn, dưỡng ẩm. Đem lại cho bạn làn da sáng mịn, các…
- Giảm cân kiểu nhật với thực đơn giảm 3kg chỉ trong 7 ngày
  Bạn đang tìm kiếm phương pháp giảm cân nhanh, an toàn và hiệu quả cao? Bài viết này là…
- Bài tập lưng xô Pulldown: Trước hay Sau sẽ tốt hơn?
  Đối với những ai dù là mới đi tập hay đã tập lâu năm thì bài tập lưng xô…

HEADLINES BY FEEDBURNER

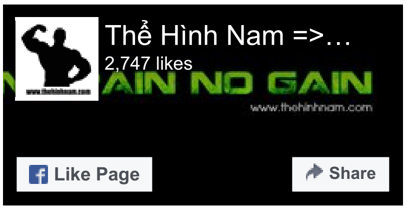
XEM NHIỀU TRONG TUẦN

- Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình
- Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử
- 5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu
- 6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút

BÀI MỚI NGẪU NHIÊN

THEO DÕI FANPAGE



© 2016 Thể Hình Nam
All rights reserved.

Trang chủ
Hỏi đáp thể hình
Sitemap
Liên hệ